



310 gram  
groenten per  
portie \*

## Kleurige sushibowl met radijsjes

Beluga linzen en een pittig limoensausje

Een sushibowl, of poké bowl, is perfect als je zin hebt in de smaken van sushi, maar niet in het werk van de sushi rollen (wat best een priegelwerk is). Een sushibowl is makkelijk en snel te maken en je kunt lekker creatief zijn met je toppings. En van de kleuren alleen al word je blij!

30 min | 693 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Sushirijst	g	75	150	225	300
Beluga linzen	g	35	70	100	140
Radijsjes	bos	0.5	1	1	2
Wortel	g	150	300	450	600
Limoen, sap	st	0.5	1	1	2
Gesneden rode kool	g	100	200	300	400
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Rijst)azijn	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Soja saus	el	1	2	3	4

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de rijst heel goed onder de kraan en kook in 15 minuten gaar. Giet het water af en schep de (rijst)azijn erdoor. Zet opzij zodat de rijst kan afkoelen.
2. Breng intussen een andere pan met ruim water en zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de Beluga linzen in een zeef onder de kraan en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet opzij.
3. Was de radijsjes en snijd klein. Was of schil de wortel en rasp of snijd julienne (in dunne reepjes). Doe de wortel en radijsjes in aparte bakjes en besprenkel met de helft van de limoensap en zout. Zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de rode kool 3-5 minuten op een middelhoog vuur (snijd de kool eventueel wat kleiner). Snijd de Thaise basilicum klein en schep de helft erdoor.
5. Voor het sausje snijd je de rode peper heel fijn. Pel de knoflook. Doe de sojasaus in een schaaltje en pers de knoflook en overgebleven limoensap erboven uit. Roer de sesamzaadjes, rode peper en overgebleven Thaise basilicum erdoor. Schik alle ingrediënten in een mooie kom naast elkaar en besprenkel met het pittige limoensausje.

*Tip: Je kunt de rode kool ook prima rauw eten. Ook lekker volgens vaste klant Myriam: Stiekem een beetje mayonaise door het sausje!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

